NotebookLM

අග්‍ර වූ උපමාව: ඇත් පිය සටහන

ප්‍රිය ආයුෂ්මතුනි, ඒක මේ වගේ දෙයක්.

පොළවේ ඇවිදගෙන යන පා ඇති
සතුන් අතර ඇතෙකුගේ පියවර
සටහනක් තුළ අනෙක් සියලුම පා
සටහන් දමන්න පුළුවනි.
ඒ නිසා හැම පියවර සටහනකට ම
වඩා විශාලත්වයෙන් අග්‍ර වන්නේ
ඇත් පියවර සටහනයි.

NotebookLM

ධර්මයේ ඇත් පිය සටහන: චතුරාර්ය සත්‍යය

ප්‍රිය ආයුෂ්මතුනි, ඔන්න ඔය විදිහමයි, යම්තාක් කුසල් දහම් තියෙනවා නම් ඒ සියල්ල ම චතුරාර්ය සත්‍යයට ඇතුළත් වෙනවා.

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය

දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය

දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය

දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය

NotebookLM

විමර්ශනයේ පළමු පියවර: දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යනු කුමක්ද?

ඉපදීමත් දුකක්. ජරාවට පත්වීමත් දුකක්. මරණයට පත්වීමත් දුකක්. ශෝක, වැළපීම්, දුක් දොම්නස් සුසුම් හෙළීම් ආදියත් දුකක්. කැමති දේ නොලැබී යාමත් දුකක්.

හැම දෙයක් ම එකට ගොනු කරල කිව්වොත්,

උපාදානස්කන්ධ පහ ම දුකක්.

NotebookLM

දුකෙහි හරය: උපාදානස්කන්ධ පහ

ප්‍රිය ආයුෂ්මතුනි, උපාදානස්කන්ධ පහ කියන්නෙ මොනවාද? ඒ තමයි:

1. **රූප** උපාදානස්කන්ධය (Form)

2. **වේදනා** උපාදානස්කන්ධය (Feeling)

3. **සඤ්ඤා** උපාදානස්කන්ධය (Perception)

3. **සඤ්ඤා** උපා දානස්කන්ධය (Perception)

4. **සංඛාර** උපාදානස්කන්ධය (Mental Formations)

4. **සංඛාර** උපාදනස්කන්ධය (Perception)

5. **විඤ්ඤාණ** උපාදානස්කන්ධය (Consciousness)

NotebookLM

රූපය විග්‍රහ කිරීම: සතර මහා භූත

ප්‍රිය ආයුෂ්මතුනි, රූප උපාදානස්කන්ධය කියන්නෙ මොකක්ද? සතර මහා භූතත්, සතර මහා භූතවලින් හටගත්තු දේවලුත් තමයි රූප කියන්නෙ. ඒ මහා භූත හතර නම්:

පඨවි ධාතුව:
පොළොවට පස් වෙලා යන දේ

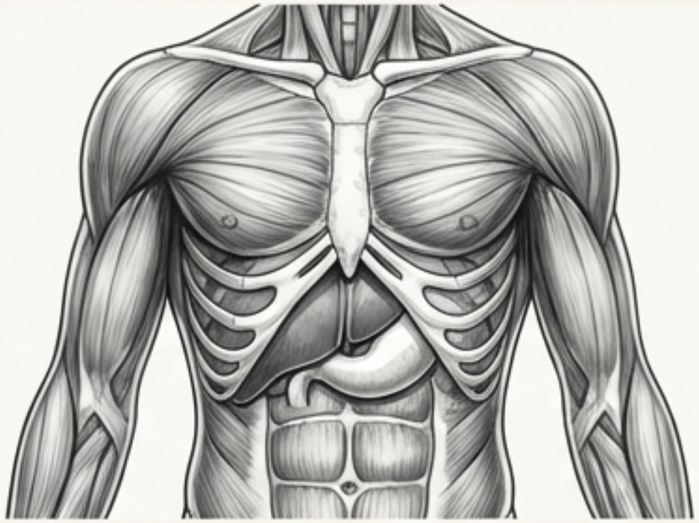
ආපෝ ධාතුව:
දිය වෙලා යන දේ

තේජෝ ධාතුව:
උණුසුම් දේ

වායෝ ධාතුව:
හමාගෙන යන දේ

NotebookLM

ධාතු විමර්ශනය 1: පඨවි ධාතුව (තද බව)



අධ්‍යාත්මෙක (Internal)

තමා තුළ පවතින කර්කශ, ගොරෝසු දේවල්: කෙස්, ලොම්, නියපොතු, දත්, සම්, මස්, නහරවැල්, ඇට, ඇට ලොඳ, වකුගඩු, හදවත, අක්මාව, ආදිය.

බාහිර (External)

බාහිර පඨවි ධාතුව ද අනිත්‍යය. මහා ගංවතුරකින් කුඹුරු, වතුපිටි, මංමාවත් නොපෙනී ගසාගෙන යා හැක.

Key Insight: මෙතරම් විශාල බාහිර පඨවි ධාතුවත් ක්ෂය වී යන ස්වභාවයට පත්වෙනවා නම්, මේ කයේ ඇති ස්වල්ප පඨවි ධාතුවට බැඳී 'මම', 'මගේ' යැයි ගැනීම සුදුසු ද?

NotebookLM

ධාතු විමර්ශනය 2: ආපෝ ධාතුව (ද්‍රව බව)

අධ්‍යාත්මික (Internal)

තමන් තුළ යම් වැගිරෙන, දියවෙන දෙයක් වේ නම්: පිත, සෙම, සැරව, ලේ, දහඩිය, තෙල්මන්ද, කදුළු, කෙළ, සොටු, මූත්‍රා, ආදිය.

බාහිර (External)

බාහිර ආපෝ ධාතුව ද අනිත්‍යය. ඇගිලි පුරුකක් තෙමාගන්න බැරි තරමට මහා මුහුදේ වතුර සිදී යන කාලයක් පැමිණේ.

Key Insight: **මේ සා විශාල මහ වතුර කන්දරාවක අනිත්‍යය දකිමින්, ශරීරයේ ඇති මේ දියරන් ස්වල්පය 'මගේ ආත්මය' යැයි සිතිය හැකිද?**

NotebookLM

ධාතු විමර්ශනය 3: තේජෝ ධාතුව (උණුසුම)

අධ්‍යාත්මෙක (Internal)

තමා තුළ යම් රස්නෙ ගතියක්, උණුසුම් ගතියක් වේ නම්: යම් දෙයකින් රත්වෙන ගතිය, දිරවන ගතිය, දාහය, කාපු බීපු දේවල් දිරවීම, ආදිය.

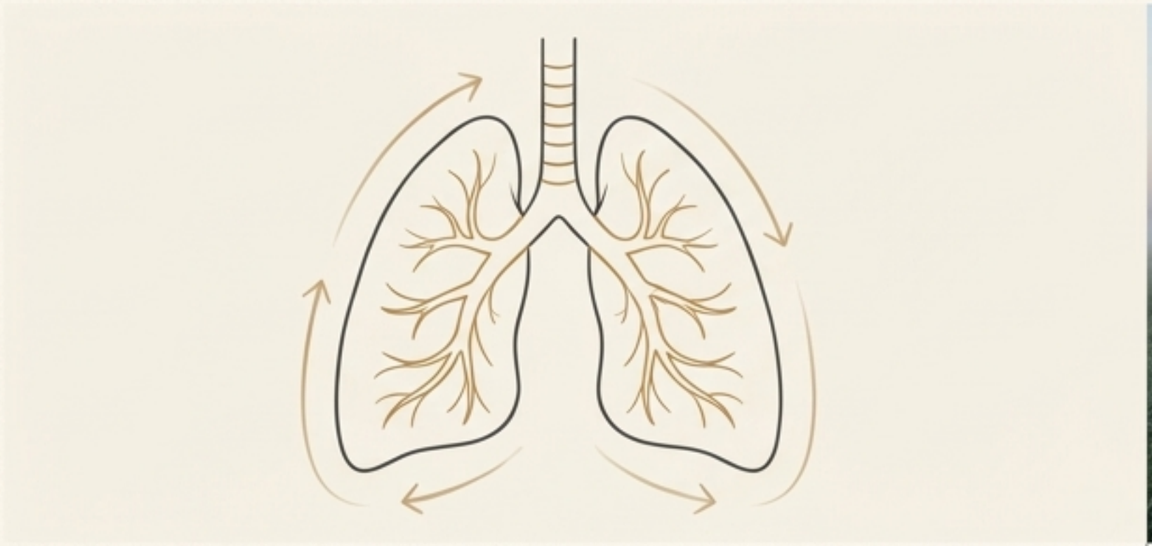
බාහිර (External)

බාහිර තේජෝ ධාතුව ද අනිත්‍යය. ගම්, නගර දවාලන මහා ගින්න පවා ඇවිලෙන්නට දෙයක් නැතිව නිවී යයි.

Key Insight: මහා ගින්නක පවා අනිත්‍ය බව දකිද්දී, ශරීරයේ ඇති මේ ඊණු ස්ථිර යැයි ඇලී සිටීම නිවැරදි ද?

NotebookLM

ධාතු විමර්ශනය 4: වායෝ ධාතුව (චලනය)



අධ්‍යාත්මික (Internal)

තමා තුළ තිබෙන යම් වාතයක්, හුළං ගතියක් වේ නම්: උගුරට එන වාතය, අධෝ මාර්ගයෙන් පිටවෙන වාතය, කූසේ වාතය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය, ආදිය.

බාහිර (External)

බාහිර වායෝ ධාතුව ද අනිත්‍යය. ගම් නියම්ගම් ගසාගෙන යන මහා සුළඟ පවා නැති වී, තණකොළ ගසක අගක්වත් නොසෙල්වෙන කාලයක් පැමිණේ.

මේ සා මහත් සුළඟක වෙනස් වන බව දකිමින්, මේ ශරීරයේ ඇති හුළං ඩිඟිත්තකට තණ්හාවෙන් බැඳී 'මම වෙමි' යැයි ගැනීම යුක්ති සහගත ද?

NotebookLM

අවබෝධයේ ප්‍රායෝගික භාවිතය: නින්දා අපහාස හමුවේ

මෙම ධාතු මනසිකාර භාවනාව ප්‍රගුණ කළ භික්ෂුව නින්දා අපහාස සහ පහරදීම් හමුවේ මෙසේ මෙනෙහි කරයි:

1. බැණ වැදුනොත්: කනේ ස්පර්ශය නිසා දුක් වේදනාවක් උපන්නේය. එය හේතු සහිතවයි. ස්පර්ශය අනිත්‍යයි. වේදනාව, සඤ්ඤාව, සංස්කාර, විඤ්ඤාණය ද අනිත්‍යයි.

2. පහර දුන්නොත්: මේ ශරීරය පහර වදින ස්වභාවයෙන් යුක්තය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියත උපමාවෙන් වදාළේ, දරුණු හොරුන් කියත්කින් අතපය කැපුවත් සිතේ තරහක් හටනොගත යුතු බවයි. එබැවින් මම වීරියෙන් යුතුව බුද්ධ ශාසනය සිහි කරමි.

NotebookLM

උපේක්ෂාවේ පරීක්ෂණය

බුදුන්, දහම්, සඟුන් සිහි කරද්දීත් කුසල් සහගත උපේක්ෂාවේ සිත නොපිහිටන්නේ නම්, භික්ෂුව කලබලයටත්, සංවේගයටත් පත්වේ:

‘අයියෝ! මට අලාභයක් ම යි. මට නපුරු ලැබීමක් ම යි...
මගේ සිත කුසල සහගත උපේක්ෂාවේ පිහිටන්නේ නැහැ නෙව’

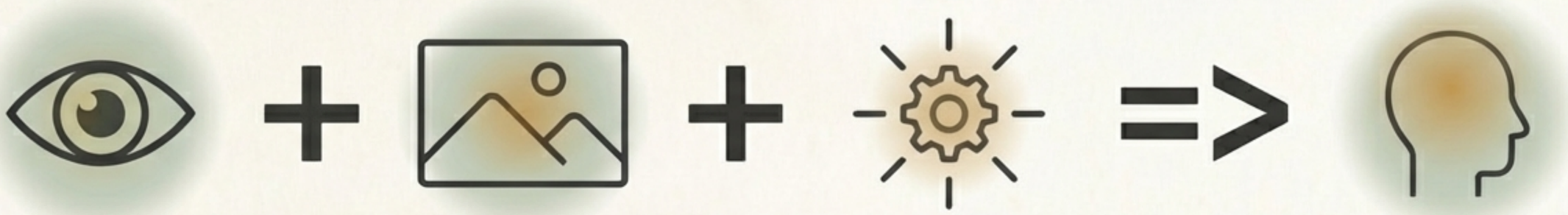
එය, ලේලියක් මාමණ්ඩිය දැක ලැජ්ජාවට හා සංවේගයට පත්වන්නා සේය. මෙම සංවේගයම තව දුරටත් වීරිය වැඩීමට හේතු වේ.

උපේක්ෂාවේ සිත පිහිටියොත්, ඔහු ඒ ගැන සතුටු වෙයි. එය බුද්ධ ශාසනය තුළ ලොකු දෙයක් කළා හා සමානය.

NotebookLM

සංස්ලේෂණය: පංචස්කන්ධය හටගන්නා ආකාරය

ඇස, කන, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන් හරහා අත්දැකීම් හට ගනී. උදාහරණයක් ලෙස, ඇස සම්බන්ධයෙන්:



ඇස බිඳී නැත

බාහිර රූප පෙනේ

අදාළ මනසිකාරය ඇත

විඤ්ඤාණය පහළ වේ

මෙලෙස එකතු වූ විට හටගන්නා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේවාම පංච උපාදානස්කන්ධය වේ. මේවා එකට රැස්වන්නේ මෙසේය.

NotebookLM

““යමෙක් පටිච්චසමුප්පාදය දකී නම් ඔහු ධර්මය දකිනවා. යමෙක් ධර්මය දකී නම් ඔහු පටිච්චසමුප්පාදය දකිනවා.”

දුකේ හටගැනීම (සමුදය): මේ හේතූන් නිසා හටගත් පංච උපාදානස්කන්ධය ගැන යම් ආශාවක්, ආලයක්, සෙනෙහසක් වේද, එය දුකේ හටගැනීමයි.

දුකේ නැතිවීම (නිරෝධය): මේ පංච උපාදානස්කන්ධය ගැන ඇති ඡන්ද රාගය දුරු කිරීම, ප්‍රහාණය කිරීම දුක් නැතිවීමයි.

NotebookLM

සම්පූර්ණ වූ ඇත් පිය සටහන

චතුරාර්ය සත්‍යය

↓

පංච උපාදානස්කන්ධය

↓

සතර මහා භූත

↓

පටිච්චසමුප්පාදය

මේ ආකාරයෙන්, පංච උපාදානස්කන්ධය අවබෝධ කර, ඒවායේ හේතුඵල දහම වන පටිච්චසමුප්පාදය දැකීමෙන්ම, සියලු කුසල් දහම් අන්තර්ගත චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වේ. ආයුෂ්මත් සාරිපුත්තයන් වහන්සේ වදාළ මේ දේශනාවට සවන් දුන් භික්ෂූන් වහන්සේලා ඒ ගැන ගොඩාක් සතුටු වී, සාදු නාද නංවමින් පිළිගත්තා.

NotebookLM